

# 小学校「陸上運動」の教材論

## — 改訂学習指導要領をもとにして —

宮 口 尙 義

### はじめに

走ったり、跳んだりというような運動は、ずいぶん小さい子どものうちから、自然的な欲求に基づいて行なわれる。それに陸上運動があらゆる運動の基礎的な体力を養う領域として重要なことは言をまたない。ところが、その指導は他の領域の教材に比べて非常にむずかしいのではないだろうか。ともするとスポーツとしての陸上競技を、そのまま幼い子どもたちにぶつけて、いわゆる鍛練主義、教師中心主義におちいり、陸上運動に対する興味を失わせてしまうとともに、運動を行なう場合の創造的な気持すらなくしてしまう結果におわる。

現行の小学校の運動領域である陸上運動は、文化的遺産としての陸上競技を、子どもたちの発達に応じて、単に形式的に置き換え、教材としての体系化をととのえたものに過ぎないように思える。

本稿は、昭和55年度から指導要領改訂をみることになったことを機に、陸上運動の各種の特性に分析を進め、それを検討していくことによって、体育教材としての陸上運動の位置づけ、進んでは指導上の留意点を考察しようとしたものである。

### 〔Ⅰ〕指導要領改訂の基本方針

改訂小学校学習指導要領は、昭和52年7月に告示され、昭和55年度から実施が決まり、学校教育に対するさまざまな要請等に対応し、さらには将来に対する展望を持って、学校教育の本

来の姿を実現するべく根本的な改善を行った。

体育科においても、「健康増進と体力向上」「生涯を通じての運動の実践と、健康生活を維持する必要な能力を養う」「体育の内容も基本的な事項の指導の徹底」という三点に精選され、その改善の方針が示されており、かなり清新な方向が打ち出されている。すなわち、体力の向上と生涯体育の基盤づくりを強調し、それに必要な内容の改善を図ったことである。

これらの改訂の問題のうち、とくに運動領域に関して、従来の内容と比較してみると表(1)の通りになる。

このように、運動の特性を児童の立場から見直し、各運動領域の特性を明確にしており、その内容はかなり精選されたものになっている。とくに低学年においては、各種の運動の基礎的能力を高めるため、現行の六領域(体操、器械運動、陸上運動、水泳、ボール運動及びダンス)を「基本の運動」と「ゲーム」の二領域に整理統合した。中学年(第3学年)では基本の運動から「表現運動」を独立させ、第4学年では「器械運動」を加えている。高学年の領域については、低・中学年の内容を基礎として、「体操」「陸上運動」「水泳」及び「ボール運動」を加え、従来通りの領域としている。しかし、それぞれの運動の基礎的能力を養うため、運動種目ではその数を減らしている。

このように体育の内容は学年目標と同様に、おおむね、低学年・中学年・高学年と3段階に分けて示していることが改訂の基本的方針と考

表 (1)

		現行学習指導要領					
(体 育)	学年	1	2	3	4	5	6
	領域						
領 域	体 操	体 操					
		器 械 運 動					
		陸 上 運 動					
	水 泳	水 泳					
		ボ ー ル 運 動					
		ダ ン ス					

		改訂学習指導要領					
(体 育)	学年	1	2	3	4	5	6
	領域						
領 域	体 操					体 操	
						器 械 運 動	
		基 本 の 運 動 ゲ ー ム				陸上運動	
	水 泳					水 泳	
						ボ ー ル 運 動	
						表 現 運 動	

えることができるようである。

## 〔Ⅱ〕陸上運動領域の内容

次に運動の領域の整理と統合と精選から、「陸上運動」について、現行の内容と改訂されたものを比較してみたのが表(2)である。

以上のように、「陸上運動」としての今回の改訂では、低・中学年では従来のようなはっきりと分化された領域及び技能内容の中で学習したり、理解することが困難なことから、陸上運動の基礎となるような動きを養い、すべて「基本の運動」一部(ゲーム)の中に含まれ、統合されたものとして取り扱うようになった。高学年において、はじめて六領域が出揃ったことになり、各種の運動の特性に応じた技能をめざし、従来の陸上運動と同様に、はじめて分化するという考え方になっている。また持久走は高学年では削除し、体操領域に位置づけられている。したがって、高学年では学習のねらいも、各種の「体の動き」を身につけさせ、よりよい動きと活動の喜びを得させるとともに、体力の向上、各種の運動の基礎的能力を養うことを重点としている。

このように、改訂に見る「陸上運動」では、低・中学年の段階では、多様な運動経験をさせ

て、自己発散のできる課題や場をつくり、高学年になるにつれて、スポーツらしきものにつないでいく方向になっているといえよう。総じて、子どもの側から考えた内容構成でもあるといえよう。

さらにまた、低学年の第1学年から第4学年までの陸上運動ではすべて「基本の運動」と、「ゲーム」の中に含まれ、高学年において、はじめて運動が分化されたわけだが、リレーと短距離走を合併して一つの教材としたり、跳の系統では、第5学年で走り幅跳び、第6学年で走り高跳びと、隔年で重点指導をするよう精選が図られた。かなり思い切った内容への発想の転換、内容の精選がなされたとみることができるようである。なかでも、低学年においては、楽しい体育の指導が強調されており、指導要領の中にも「楽しい」「楽しむ」ということばが、体育の総括目標にも、学年目標に、さらに内容にまでもつかわれている。

次にまた、ただ教えられて学びとる学習活動から、自分で、いろいろ工夫して、やってみてできるようになったという学習活動、めあてをよく理解して、しかもこういうことを解決しようと課題をもって学習する方向に発展しようと企図していることも伺える。

表 (2)

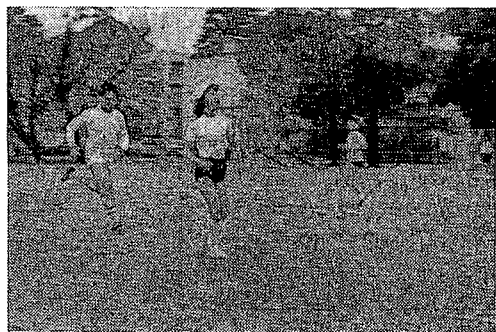
## 領域・陸上運動の内容

学年	領域	現 行	領 域	改 訂
第一学年	陸上運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かけっこ (30m 全力走)</li> <li>・リレー遊び (回旋リレー, 置き換えリレー)</li> <li>・鬼遊び</li> <li>・幅跳び</li> <li>・高跳び</li> </ul>	基本の運動・ゲーム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リズム歩行・走行</li> <li>・変形歩行・走行</li> <li>・30m 全力走</li> <li>・跳やく遊び (川跳び・片足跳び)</li> <li>・リレー遊び (折り返しリレー・置き換えリレー)</li> </ul>
第二学年	陸上運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かけっこ (30m～40m)</li> <li>・リレー遊び</li> <li>・かけ足</li> <li>・鬼遊び</li> <li>・幅跳び</li> <li>・高跳び</li> </ul>	基本の運動・ゲーム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リズム歩行・走行</li> <li>・変形歩行・走行</li> <li>・40m 全力走</li> <li>・跳やく遊び (反復跳び・連続跳び)</li> <li>・1 分間持久走</li> <li>・リレー遊び (障害物リレー)</li> </ul>
第三学年	陸上運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・短距離走 (50m) (スタンディング・スタート)</li> <li>・持久走 (2 分間走)</li> <li>・リレー (折り返しリレー)</li> <li>・走り幅跳び</li> <li>・走り高跳び</li> </ul>	基本の運動・ゲーム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・変形歩行・走行</li> <li>・50m 全力走 (大股走・ももあげ走)</li> <li>・2 分間持久走</li> <li>・台上立ち幅跳び</li> <li>・リレー (バトンパス)</li> </ul>
第四学年	陸上運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・短距離走 (60m～80m)</li> <li>・持久走 (600m)</li> <li>・障害走 (ゴム障害)</li> <li>・リレー (コーナ・トップ, バトンゾーン)</li> <li>・走り幅跳び</li> <li>・走り高跳び</li> </ul>	基本の運動・ゲーム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・変形歩行・走行</li> <li>・60m 全力走</li> <li>・3 分間持久走</li> <li>・幅跳び遊び</li> <li>・高跳び遊び</li> <li>・リレー (バトンゾーン, バトンパス)</li> </ul>
第五学年	陸上運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・短距離走 (80m～100m) (クラウチング・スタート)</li> <li>・持久走 (800m)</li> <li>・障害走 (ハードル) (40cm～50cm)</li> <li>・リレー</li> <li>・走り幅跳び (踏み切りゾーン) (反り跳び)</li> <li>・走り高跳び (正面跳び)</li> </ul>	陸上運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リレー (コーナートップ)</li> <li>・短距離走 (80m～100m) (スタンディング・スタート) (ピッチ走・ストライド走)</li> <li>・障害走 (ハードル) (40cm～50cm)</li> <li>・走り幅跳び (踏み切りゾーン) (反り跳び)</li> </ul>
第六学年	陸上運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・短距離走 (80m～100m)</li> <li>・持久走 (1000m)</li> <li>・障害走 (50cm～60cm)</li> <li>・リレー (タイム・トライアル)</li> <li>・走り幅跳び</li> <li>・走り高跳び</li> </ul>	陸上運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・リレー (タイム・トライアル)</li> <li>・短距離走 (80m～100m) (スタンディング・スタート)</li> <li>・障害走 (50m～60m)</li> <li>・走り高跳び (正面跳び)</li> </ul>

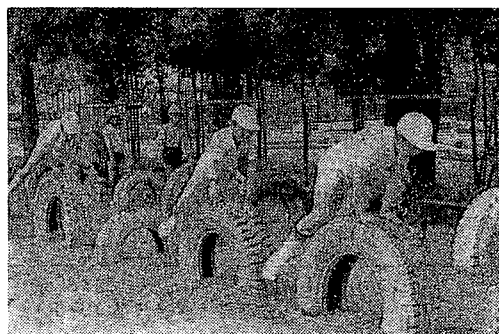
以上今回の改訂の基本理念について眺めてきたわけであるが、小学校という子どもたちの発育、発達の特徴を十分にふまえ、体育科の学習を通じて、いろいろな運動を多様に経験し、その学習では、筋・神経機能を働かせる意味でた

だ運動するだけでなく、知覚作用が伴い、さまざまな情緒の経験をし、さらにいろいろな困難場面にぶつかり、また人と人との関係を保っていくところに体育本来の目標があることを忘れてはならない。

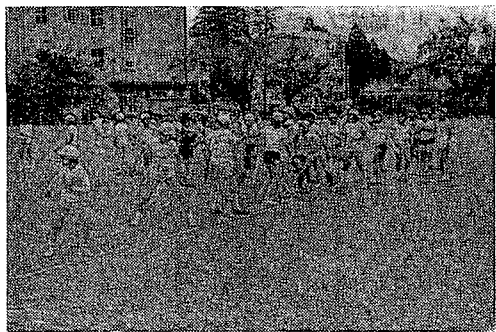
基 本 運 動 の 内 容〔改訂要領を既に実施している市内一小学校〕



か け っ こ

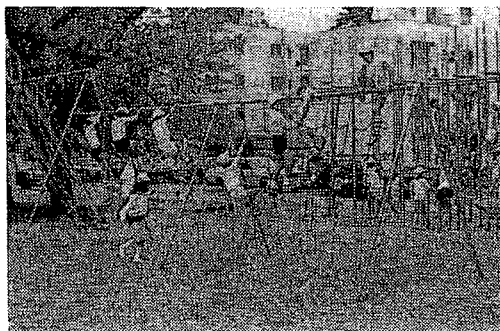
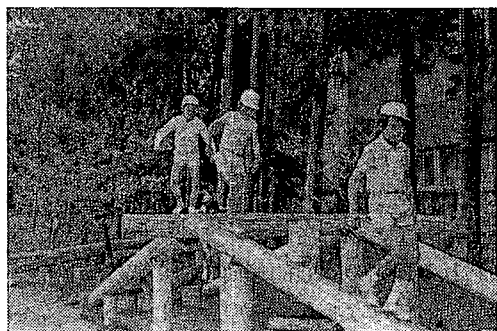


ジ ャ ン プ



リ レ ー

固定遊具を使って



固定遊具を使って

### 〔Ⅲ〕陸上運動の特性

「陸上運動」ということばは、学習指導要領に用いられているものと同じであり、かならずしも競技として世間一般に定着している競技内容をさしているものではない。もっと広い意味に使い、競技形式をさす場合は「陸上競技」といい、「陸上運動」と使い分けている。とくに小学校の教材として取り扱われている陸上運動は、陸上競技種目に含まれていない類似の教材や、種目が陸上運動の中になんか含まれることが特色であろう。また遊戯として行なわれる小学校の陸上運動は、子どもたちの本能的欲求を満たすものであり、一般には大多数の児童が興味をもって行なう教材ということができるようである。

陸上運動は、一般に多くの運動の基礎、あるいは他の運動領域に対して、その基本運動としてとらえられたり、また人間生活の本能的な自然運動であるというとらえ方がなされている。たとえば、昭和53年8月に告示された文部省の高等学校学習指導要領、保健体育科編の陸上競技の項をみると、「陸上競技は、走・跳及び投の運動によって陸上競技の技能を養い、基礎的運動能力を高め、筋力・敏しように性、持久性などを養うのに適している」と記されている。

また、改訂小学校指導要領の領域として、「基本の運動」がとり入れられ、その内容にも運動の基礎となる「歩」「走」「跳」の運動が遊戯形式としてかなり多様に加えられている。

さらに陸上運動は、その歴史的特性としては、

古くは人間の生活、生存のための生きる技術として他の運動に類を見ない最も古い歴史をもった運動として位置づけることができる。

このように、陸上運動は、人間の生活、生存活動のために必要な、最も基礎的な運動を、最も単純な形式においてスポーツ化したもので、流行に左右されない素朴な運動として扱えることができるようである。また、この運動は、個人の走・跳の能力を伸ばして、やがて陸上競技に対する興味や関心を高めるようにしていくための運動ではあるが、この運動の持つ特殊性からいって、単に走、跳の技能の刺激剤だけに終わるものでは決してない。勝敗に対するきびしい試練、記録に挑戦する強い意志力、からだを機敏に動かすことのできる敏しように性など、孤独で、ごまかしのきかない精神力が要求される運動であることも特色のひとつであろう。それだけに、フェアな態度で学習に参加し、身体的な効果のほかに、精神的な効果もまた大きいということができる。とくに、身体的効果のうえからは、走、跳の能力は、いわゆる基礎体力といわれる体力の基本であって、筋力を強化し、持久力を伸ばし、しかも敏しように性、機敏性などの調整力を高めるのに大きく役立つものである。

### 〔Ⅳ〕陸上運動の教材としての問題点

子どもたちはだれでも、走ったり、とんだりする運動、すなわち「陸上運動」は好きである。子どもたちが日常、好んで行っている遊びのひ

とつに「かけっこ」がある。かけっこは走る場所があれば簡単に始められ、しかもすぐに勝負ができ、勝敗がはっきりするから、子どもたちは遊んでいるうちにも競争意識が働くので、かけっこを楽しみ満足感を味わうものである。

このように走ったり、とんだりする素朴な運動は日常子どもたちの遊びのうちに数多くみ受けられ、嬉々として行なわれているにもかかわらず、これらの要素をもった陸上運動が、さて体育学習として指導されると、学習活動が活発に行なわれず、ボール運動などに興味をもち、子どもたちの欲求がその方向に走り、現場の教師たちをなやませる事実をよくみ受ける。現状を眺めてみても、小学校の低学年から、中・高学年へと進むにつれて、しだいに陸上運動から遠ざかっていく傾向にあり、さらに、中学校、高等学校と進むにつれ、陸上運動に対して顕著な拒否反応さえ示すようになる。表(3)は高校生の意識調査のうち、とくに陸上競技をきらう理由について示したものである。

このように、年令とともに陸上運動がきらわれていく理由として、球技など仲間を必要とする種目に興味に移るとか、陸上運動は、競争の結果が明確にあらわれるので興味を示さなくなるとか、あまりにも各人の能力が数値的にで

ため、能力の限界がはっきりしていて、勝者は常に勝者であり、大多数のものが常に敗者となるなど、自我意識のめばえや、心理的側面から敬遠されていく場合が生じてくるようである。陸上運動が好まれない理由としては、一見もっともな理由として判断できるが、このような見解に対して、指導者はあくまでも陸上運動がきらわれる理由の本質的側面で何が欠けているかを見逃してはならないものと思われる。

前述のように、子どもたちが、空地や、街路で自由に走ったり、とんだりして遊んでいるときには、かならず仲間があり、みんなで楽しみながら競いあっている。そこには能力によっての差別もみられないし、子どもたちなりの約束や、きまりで興味を喚起し、自然な姿で、走や跳の運動が生活の一部として実施されているのである。

また、中学生や高校生の場合も、かならずしも走ったり、とんだりすることをきらっているのではない。たとえば、運動会などの種目選定を彼等にまかせれば「二人三脚」や「障害物競争」「マラソン」などの希望者が多いことなどからも、その一端を知ることができるようである。しかし、ややもすると体育の専門家は、陸上競技(運動)を特徴づける場合、どうして

表 (3)

%

		項 目	男 子	女 子
陸上競技のきらう理由	1	自分の劣っているのがはっきり相手にわかるから	6.0	10.3
	2	技術が単純であり、体力で優劣がきまるから	9.1	11.8
	3	作戦やスリルがないから	8.8	7.4
	4	個人種目ゆえに、たがいに協力ができないから	9.0	6.9
	5	短時間に運動量を多く要するから	12.0	16.1
	6	ならわないとできないから	7.7	7.9
	7	そ の 他	3.4	4.2
	8	不 明	44.0	35.4

〔調査〕 ・期日 昭和51年11月  
 ・対象 市内高校(5校) 男子 148名・女子 122名  
 (「陸上競技意識調査より」抽出したもの)  
 (宮口・山内・筒井の調査)

も個人種目であるとか、記録への挑戦とか、あるいは勝負のきびしさなどという形で説明してしまう。このような陸上運動観、すなわち、専門家的な教材観によって、子どもたちは陸上運動を競争として、また他の種目の基礎的トレーニング法としてとらえさせられることになり、真のおもしろさを味わうことなく、しだいに興味がうすらぎ、運動の持続が困難になっていくのではないかと考えられる。小学校の陸上運動を教材として取り扱う際の最も大切なことはそこにあると思われる。

さらに、数多い運動文化のなかでも、最も古い歴史をもつ陸上運動は、その歴史的特性として、古くは人間生活、生存のための生きる技術としてうまれてきたことは前述の通りであるが、本来人間の生活に密着していたものが、人類の歴史とともに、用具、技術とともに改良され発展したはずである。しかし、長い歴史をもった陸上運動に含まれるひとつひとつの内容、そして教材は指導要領でもみるごとく、年令的に幅広い、しかも長年月にわたって採用しているにもかかわらず、その指導内容や方法は、かならずしも確立されているとはいえない。学習内容の不明確さや、具体的な見通しの弱さ、つまり体育の学習内容としての技術内容や、指導方法が適格にとらえられていない側面があることも見逃してはならない。

陸上運動を体育の教材として考える場合、個人の素質や体力の問題としてとらえるのではなく、人間がつくり出し、継承し発展させていくべき文化であるという立場から、陸上運動を文化としても、また科学として指導しなければならない。そこに陸上運動そのものの価値があり存在があるわけである。

#### 〔Ⅴ〕陸上運動のねらいと扱い方

陸上運動の特性については先に述べたように、人間生活の存在とともにうまれた最少限必要な活動と基礎的、基本的な運動の形式をとるものである。同時にまた、この基礎的な運動能力として要求される反面、常に人間の最大能力

の発揮を課題としていることも事実である。したがって、運動能力の面から、体力の面から、機能の面から、基礎的な体力を効果的に高めるうえからも重要な意味をもっている。また競争的スポーツの性格をもつ運動であるがゆえに、相手と競い合うほかに、自分で自分の能力を高めていく目標をもっている。したがって、子どもたちが自ら進んで行ない、行なったあとにその運動の楽しさを味わった満足感、成就感が伴うような学習の方向が求められなければならない。

運動文化としての陸上運動をとらえるとき、それぞれの運動種目もっている独得のおもしろ味、その内容を取り除いては成立しなくなる独自の要素が何であるかをまず押える必要がある。陸上運動においてこの独自の要素、すなわち運動の特質をどのようにとらえていくかということは、指導者にとっても、学習者にとっても重要な意味をもつものである。

運動のもっているおもしろさを教え、味わせるという指導者の姿勢がなければ、この運動教材は指導者によって、それぞれ勝手なとらえ方をされ、さまざまな目的のための手段としての教材となってしまう。教材を客観的な学習の対象としてとらえ、その運動のおもしろさを味わい、本来の活動要求が満足されたときに、子どもたちはさらにその運動への取り組みの意欲と、もっとやりたい、もっとおもしろく、もっとうまくなりたいという欲求から、ルールを工夫し、練習方法の工夫をしながら学習の主体者としての活動を展開するものと思われる。この客観的にとらえさすということは、すなわち、学習内容の科学的、客観的の把握を意味し、技術内容を科学的に把握することになる。つぎに、何をどのような順序で指導しなければならないかという問題については、従来から取りあげられ、学習の重要な条件となっていたのであるが、それらはかならずしも、子どもたちの発達や要求を十分満たすような順序だとはいえなかったようである。現行の小学校における陸上運動の領域の配列をみても、ただ単にその

特質を不明確なままに、いくつかの要素にばらばらに分解して、そのなかのやさしいものから、むずかしいものへという配列を考え、そのやさしいものが基礎であるという考え方になっているような傾向であった。今回の改訂要領にみられる領域の配列にあたっては、この点細分化を避けている点では望ましい方向ということがいえよう。

#### 〔Ⅵ〕陸上運動の基礎技術

基礎技術とは、運動の特質を含んでいるものつまり基礎技術そのものに、運動のおもしろさが含まれているものであり、それは質的に高まるものでなければならないし、どんな高度な技術のなかでも含まれている技術的な単位として考える必要がある。

そこで、陸上運動の教材としての価値から、この基礎的技術及び能力とは何を意味するのかについて次の二点について、考える必要がある。

##### ●力をつけるための技術

現場における具体的な問題点として、体育学習における体力養成と、技術練習の配分があげられるが、体力養成の中での技術練習は可能であり、また技術練習の過程の中での体力養成もまた可能であることも先ず理解しなければならない。

たしかに、陸上運動は、体力づくり、なかでも持久性、敏しょう性、力性などを効果的に高めることのできる運動刺激を、発育段階、性、個人差などに即して、望ましい強度と量で計画的に与えることのできる種目群から成り立っているといってもよい。したがって、陸上運動では、わずかの時間を用いて、体力づくりを効果的に行なうことができるのみでなく、その指導を通して体力づくりの技能を身につけさせることのできる代表的な運動であることも事実であろう。学校体育においても、最近ようやく、体力づくりの重要性が認識され、それを効果的に進め、向上させていくためには、各領域の特性を体力づくりという観点から検討し、それぞれの特性を考えて、計画的にとり入れ、具体的に

示されつつあることは望ましい姿であるといってもよいだろう。

改訂にみる小学校要領の学年目標の構成をみてもそのことが明確になっている。すなわち、第1学年、第2学年では「各種の基本の運動及びゲームを楽しくできるようにし体力を養う」第3学年、第4学年では「各種の運動を楽しくできるようにし、その特性に応じた技能を身につけ、体力を養う」第5学年、第6学年では「各種の運動の楽しさを体得するとともに、その特性に応じた技能を養い、体力を高める」のように、体力の各要素は全体的に関連し合って養われるとの考えから、今回は、体力の各要素の発達の段階は従来と同じに考えながら、各要素を学年ごとに示すことをしないで体力という表現でまとめて示している。

このように、陸上運動の中での走とか跳の運動は、子どもたちの自然運動のなかで育っていくものであり、成長するにしたがって、ただ走ったり、跳んだりしているだけではおもしろくなくなり、少しでもはやく走れたり、少しでも遠くへ、あるいは高く跳ぶことができることを望むようになるし、さらに、友だちに勝つことを望むようになる。こうした子どもたちの本来の欲求を指導のうえから十分生かすことが大切になってくる。記録の向上、相手との競争、勝つことの喜びを味わせ、全力で努力する態度を育てることにより、持久性、敏しょう性、力性などの基礎体力が身についていくのである。

力をつける→持術を身につける→また、力をつけていく→さらに新しい技術を身につけていく。このような循環方式の指導が必要になってくるわけである。そのためには、体力が陸上運動によって全面的に発達させられるように、運動負荷の合理的配分を十分考慮し、発育の段階差、性差、用具差などに留意することが必要となってくる。

##### ●技能をつけるための技術

先には体力づくりの効果から陸上運動をみたが、ここでは技能を高めるという考え方から眺めていくことにする。



簡単な技術を楽しく子どもたちに与え、それを規則正しく継続させ、しかも、筋力系の運動、持久力系の運動・調整力系の運動と、多角的に各体力要素を発達させる運動を取りいれていくことが陸上運動の技能を身につけていくことに直結する。すなわち、簡単な楽しい技術の中に子どもたちの意欲の向上をはかり、規則正しく継続するための計画を学ばせ、各種の運動種目を取り入れることによって、多角性の必要を感じさせ、その中から漸増性や、斬新性を考えさせていくという考えである。また、技術練習の中で、動きの合理性、動きの常同性を身につけ、動きの適応性の育成を目標にして、そのための反復性や、総合性、個別性などについて常に考慮していかなければならない。

さらに、陸上運動の場合、とくに技術的に高度なものが多く、練習効果より先天的な素質や、体力的要素が記録に強く影響することなどによって、その特質を客観的にとらえることは、かなりむずかしい運動であることも併わせて考慮する必要がある。

「走ったり、跳んだりすることは、他の種目などにも十分含まれているので、学校体育ではこれらの運動だけをわざわざ取り出して練習する必要はないのではないか」というような見解を、なんとなく持っている指導者は、現場をみても少なくないようである。このような見方をしている指導者が少なくないのは、ひとつには、陸上運動の特性をよく生かした指導が、あまり行なわれていないことも原因しているようである。同じく走り、跳ぶといっても、陸上運動では、できるだけはやく走れる走り方、できるだけ遠く、あるいは高く跳べる跳び方が要求される。これらの特性は、他のスポーツで、他の目的のための手段として、走、跳が要求されることと、本質的な相異があることを十分理解しておく必要がある。たとえば、バスケット・ボールでは、シュートするため、相手チームのプレイヤーからのがれるために走る走り方があるはずであるし、器械運動における跳箱運動の跳やくは、できるだけ遠くへ跳ぶことを目的として跳

ぶものではないはずである。したがって、小学校の場合、走運動、跳運動の中で、どのような技能が陸上運動的要素にそえるかという認識がなければならないことになる。

以上、陸上運動を体力づくり、技能づくりの両面から眺めたが、集約するならば、体力づくりとの関連性では、体力づくりを主なねらいとする運動領域を明確に体系化し、実施面での手段までがはつきりと示さねばならないということになる。このような体系化や、手段化の過程の中で、陸上運動のそれぞれの種目や動きの中で、体力向上のどの面の一端をになっているか、しかも、どの面に対して有効であるのか、などの検討が十分なされ、指導にもっていく必要があるものと思われる。

ついで技能面との関連性においては単にスポーツ種目だけの技能という狭い場面の取得だけにとどまらず、子どもたちの「生活」「生存」の場に使われている技能までも目を向ける必要がある。したがって、陸上運動の技能を、その技能特性という局面から考える場合、非常に広範囲なとらえ方をしなければならないことも重要なことである。

#### 〔Ⅶ〕陸上運動指導上の要点

「走る」、「跳ぶ」という陸上運動の基本的な動きも、競技化された陸上競技も、子どもたちにとっては運動であることに変わりはない。動きたいから、楽しいから動くのであり、挑戦したいから挑むのである。しかし、指導者は、どのような課題を投げかければそれぞれの効果があがるかの見通しをもつ必要があるし、同時にひとりひとりが目を輝かせて取り組むような動機づけの方法をも明確にしておかねばならない。

そこで陸上運動を教材として取り扱う際の指導上の要点をいくつかとりあげてみたい。

(1) 子どもたちのもっている生活経験を効果的にとりあげて指導する。

子どもたちは日常の遊びという生活の中で真剣に、はやさや、高さや、距離を競い合ってい

る。たとえば、陣取り競走では、夢中で相手を追いかけている姿を目にするし、ケンケン鬼では片足連続跳びの競走を行なっているし、ゴム跳びでは、意識なしに、ハイジャンプのロール跳びを行なっている。このような生活の中での多様な運動経験を、うまく教材として取り入れ、高学年になるにつれて、スポーツらしきものにつないでいくという方法も考慮してみることができはざである。また、低学年の「基本の運動」の実践例として、動物や乗物の「ごっこ遊び」、「まねっこ遊び」「リズムや歌に合わせて動く」などの動きから、「跳び比べ」「力いっぱい走ろう」へと発展していくことも指導上可能であると思われる。

## (2) 競技種目の変型を利用して指導する。

子どもたちの体育の場で、ウォーキングの変型として、一定の距離を定めた競歩などの種目を考えることもできよう。また、短距離走(かけっこ)では、子どもたちが能力差なく、全員が可能なタイムをあらかじめ示してやり、それに最も近いタイムで走れるようなペース・ランニング法も考えられる。とくに短距離走の種目は、能力や形態によるハンディが伴うものであることから、気軽に、しかも楽しく走れる方法として効果的である。また持久走には、定められた距離をあらかじめ自分で予測したタイムで走るか、自分のペースに最も近かった者が勝者となるペース配分競走なども、持久走を嫌う子どもにとって有効な方法であろう。

また、リレー競走で、人員を制限し、一人の走者の疾走距離を制限せず、定められた距離内で、定められた人員が必ずタッチしなければならないリレー競技も、能力のある子どもや劣っている子どもの間に話し合いの場を与え、各自の能力に応じた距離や作戦を考え出す興味ある学習場面になるものである。高学年の走幅跳びでもリレー化を考えることもできる。なるべく固定なグループで、同一線上から、まず先頭者が跳び、そのかかとの位置を踏切りに、次の者が跳ぶという方法で、一番遠くまでいけたグループが勝ちという方法も走幅跳びの変型として興

味ある指導として実施することができよう。

## (3) 興味を喚起する学習場面をつくり出して指導する

たとえば低学年で行なわれる「かけっこ」の運動は、子どもたちの無意識のうちに、遊びのなかに取り入れられ、嬉々として行なわれているが、形式的な、いわゆる競技化としての走運動の指導となると興味を持続させることが、きわめて困難である。しかし、走運動は基本的な運動様式であり、生活や、各種運動の基礎となることから、その指導もただ単に遊びの走だけでおわってはいならない。

小学校低学年の「かけっこ」のねらいは、まっすぐ走る、合図によって一斉にスタートできることにある。低学年では一般に「足先の方向が一定していない」、「横を向いて、となりのものに気をとられて走る」、「ひとりのはやいものに向って集中して走る」など、まっすぐ走れない原因がいくつか指摘できる。そこで、これらの原因を取り除くためのひとつに、コースの設定があげられよう。具体的に低学年は線上や、せまいコースを走ることは困難であることから、伸び伸び走らせ、走力も高めることから、1.0m～1.2mのコース幅が望ましく、高学年になるにつれ正しい走法の学習から逆にコース幅も狭くした0.8m～1.0mで走らせてみる。正しい走法を身につける指導は、まっすぐ引かれた白線が設けられている場面からこそ効果が期待できるものである。陸上運動での一本の白線はいかなる指示、助言にもおとらない効果的なものであることを知る必要がある。

次にまた、運動の特性から、常に動きは一定であることから、学習する子どもたちの学習方向を知らせる体形にもっていくことである。いわゆる、行なう者、待っているもの、終って応援する者の位置が、全体を見通せる体形を整えることが必要である。

## (4) 指導者も、一緒に活発に遊ぶ指導をする。

低学年の場合は、指導者にとっては学習指導でも、子どもたちにとっては遊びと思っている。これらの子どもたちに長い助言や、技術の

説明は禁物である。そこで指導者自身仲間に入ってやることである。このことによって、子どもたちにとっては教室でいえなかったことも話してくれるし、遊びを通して、ひとりひとりの子どもの精神的、身体的発達状態や、運動能力、社会性などが理解できるものである。

また、ランニングの分習、フォームの指導よりも、走運動を中心にした遊びに興味をもたせ、活発に自由に走らせるうちに、自然に走感覚や調整力が養われることにもなる。

(5) 指導者は動作、発言、服装に十分注意して指導する。

指導者が軽快な運動服で運動場にあらわれると、子どもたちは嬉しく活動欲がもりあがる。ややもすると現場の指導では、教室の服装のままで運動場にでてくる指導者を見かけるが、子どもたちに帽子、運動服、運動靴を要求するからには、まず指導者自らが清潔で、子どもたちと運動できる服装を整えることであろう。また、指導者の動作や態度が、機敏で活動的であることがあげられる。とくに陸上運動では運動の範囲がかなり広いので、指導者の明るい、きびきびした表情と動作が学習の效果に大きく影響するものである。

(6) 個人差の尊重を考えた指導をする。

運動の特性から、相手との勝負、記録への挑戦という形で運動が展開されることが多い。とくに走運動では、これらのことから個人差がその場で明瞭にあらわれる。

走ることは生後1・2年にてすでにできるようになる。幼児は走り始めるころには大変努力しているものである。やがて小学校の低学年から中・高学年になるにつれ、その努力も最大限に発揮するようになる。高学年にもなれば、すでに10年の走経験をもっている。この間に、ひとりひとりの固有のフォームも形成されてくる。ここでひとつの型にはめるのではなく、その個人の持つ型のなかから、はやく走る、遠く、高く跳ぶために、マイナスとなる動きを発見し、矯正してやるのが大切である。

小学校における陸上運動の嫌う原因として、

「走るのがおそいから」「いつも負けるのでは」「ずかしい」「友だちがもんくをいう」などをあげることから、指導者は、導入の段階で十分ひとりひとりの能力を知っておく必要がある。能力別の班の編成もそのひとつの方法であろう。陸上運動では、走るのがおそい子、動作がおそい子、何をやっても動きがぎこちない子のはつきりすることから、そのままにしておくのと劣等感を持ちはじめ、運動嫌いを招く原因ともなることを留意しなければならない。

(7) 学習意欲をもちあげる指導をする。(記録の測定)

中学年から高学年にかけて記録に挑むという気持が強くなってくる。このことは明確な目標をもたせるという意味からも重要なことである。ただ、この場合記録を正確に測るということだけが目的になっていくようではいけない。測定器具(時計や巻尺)の数にもよるが、可能な範囲でグルー分けをすとか、走幅跳びなどは、2 m 50ライン、3 m 00ラインというように、大まかな目安を定め、終り頃に1回だけ正しい測定をするなどの方法が考慮されるべきである。3回跳んだら1時間終わったというようなことは是非避けねばならない。とくに陸上運動の場合、努力のわりに進歩がめだたないことを知っておく必要がある。よりはやく走れ、より遠く、高く跳べることをめざして、子どもたちはせいっぱい努力しているのに、記録はいっこう向上しない子どももいる。記録の進歩した子どもだけ賞賛していると、技能の劣る子、記録が伸びない子は運動意欲をまったくなくしてしまう。子どもの動きをよく観察し、前時と比べての変化を認めたり、方向づけや励ましの助言を与えることが、計測にあたっての指導者の重要な役割となってくる。

(8) 理解をともなった指導をする。

高学年ともなれば、何のために運動するかを理解できるはずである。陸上運動をどんな目的で練習していくのかをよく理解させながら指導することが必要である。陸上運動は基本的な要素を含んだ動きが多く、各種の運動の基礎であ

ることは幾度も触れたが、大切な種目であることを理論的にも理解させることである。たとえば、ボール運動にしても、コートの中を走り回りながらボールを投捕してゲームは進められるものであり、しかもある一定の時間、それを続けるスタミナが必要である。このように陸上運動との関連はきわめて深いといわなければならない。ともすると単調で歩き易い陸上運動も、その目的を理解することによって疲れや、倦怠を克服することは可能になってくるはずである。

#### (9) 得点化・ゲーム化・集団の利用での指導をする。

統計的处理や個人の走運動、跳運動の記録カードの整理によって得点化の作業を容易にし、個人差に応じた指導ができるようにしておくことである。また、グラフ化して、子どもたちが自分の努力の跡を見られるようにすることも大切である。さらに、チームで協力して得点を競い合ったり、リレーの順位を争ったりする過程で、計測や観察による教え合いなど、子どもたち相互のコミュニケーションをはかることが必要である。

### ま と め

(1) 現行では運動領域を全学年変らず六領域に分けているが、改訂では低学年では運動を既成の運動文化として分化させないで、運動の質的分類によって分け、「基本の運動」というひとつの領域に大きくまとめている。いわゆる、子どもの実践によって「よい動きを総合的に身につけさせる」という意図からである。

(2) 「基本の運動」の内容はやや明確でない点もあるが、従来の走、跳運動を「移動を主とする運動」としてとらえ、基礎的な運動技能とした。したがって、基本運動のなかには、その一部がスポーツ形態として、あるいは体育運動の領域として発展する芽は十分に存在する。

(3) 子どもたちの遊びのなかから生まれ出てくる自然な動きは、陸上運動の基礎技能として重要な意味をもっている。子どもたちの自然の

動きを、ひとつのフォームという形に無理やりはめ込んでしまう一方的な指導のもっていき方には問題がかなりある。

(4) 陸上運動の指導において、とかく指導内容の消化にだけ目を奪われて、画一的で工夫のない授業形態に終始しやすい。この運動の特質上、能力差が明瞭に出たり、苦しさのつきまとう教材ゆえに、子どもたちの意欲をそそるような指導者の工夫が必要である。

(5) 「基本の運動」や「陸上運動」の領域にみる教材の内容の指導には、具体的にそれぞれの種目の特質が何なのか、また、子どもたちの技術を伸ばし、記録を向上させてやることを保障する指導のポイントや順序は何なのかを、明確にしておくことが大切である。

(6) 陸上運動(陸上競技)は、生活過程のなかに存在していたものが、そのこと自体を追求する、独自の運動文化として発展してきたものであろうが、だからといって、すべての運動の基本になるとか、または本質的要求に根ざしているから、だれでもが好むはずだという理論にはならない。

(7) 陸上運動の教材で、基礎的条件をふまえたものとしては、その種目(教材)自体で、独自の教材として発展していく可能性をもっているが、あとに学習するであろう諸教材に必要な要素を内包していること、しかも、子どもたちが興味をもって陸上運動らしいおもしろ味を味わう内容のものを多く取り入れる必要がある。そのためには、指導者の工夫が大切である。

(8) 多くのスポーツ技術のなかで、陸上運動に類する技術内容の研究は、かならずしも進んでいるとはいえない。その理由のひとつとして、陸上運動(陸上競技)のもつ、その種目独自の技術特質の追求が不足していることが最大の原因である。

### 参 考 文 献

- ・改訂小学校学習指導要領の展開(体育科編) 明治図書刊 前川峯雄・山川岩之助 P.7~P.8,

- P.25～P.26, P.232～P.241
- ・小学校指導書（体育編）昭和44年5月刊 文部省  
P.40～P.209
  - ・学校体育 1978年10月号 P.35～P.36
  - ・小学校新教育課程の解説（体育）第一法規 山川岩之助・大木昭一郎・吉田瑩一郎 P.2～P.3,  
P.13～P.16, P.177～P.178
  - ・改訂高等学校学習指導要領の展開（保健体育科編）  
明治図書刊 佐々木茂・山川岩之助  
P.79～P.80
  - ・学校体育 昭和38年4月号 金原勇 P.23～P.27
  - ・新指導要領による小学校体育の授業（総説編）大修館 P.46～P.47
  - ・教育学部教科教育研究 第12号 宮口尚義  
P.52～P.55
  - ・陸上競技における興味づけ指導 昭和47年 日本体育学会 宮口尚義・大島等・東木美憲・宮口明義